



The Role of Cognitive Processes in Modifying Human Behavior: A Theoretical Study and Practical Applications

Suad Ahmed Ali Alghair ^{1*}, Laila Mohammed Akteibi ², Ahlam Mohmmaed Al-jarai ³
^{1,2,3} Department of Education and Psychology, Faculty of Arts, Al-Khums, Elmergib
University, Libya

دور العمليات المعرفية في تعديل السلوك الإنساني: دراسة نظرية وتطبيقات عملية

سعاد أحمد الغاير ^{1*}، ليلي محمد اكتيبي ²، أحلام محمد الجراي ³
^{3,2,1} قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب الخمس، جامعة المرقب، ليبيا

*Corresponding author: Saalghayir@elmergib.edu.ly

Received: November 25, 2025

Accepted: February 16, 2025

Published: March 05, 2026

Abstract:

This research paper investigates the pivotal role of cognitive processes in modifying human behavior, grounded in the premise that behavior is not merely a reflexive response to environmental stimuli but a product of complex internal mental operations. The study aims to analyze how cognitive mechanisms such as cognitive restructuring, self-talk, problem-solving, and self-efficacy contribute to replacing maladaptive behaviors with positive, adaptive ones. By adopting a descriptive-analytical approach, the research explores the theoretical foundations of the cognitive-behavioral perspective, highlighting the contributions of key figures like Aaron Beck and Albert Bandura. The findings demonstrate that cognitive processes serve as the primary mediating variables in behavioral change, where restructuring cognitive schemas leads to fundamental shifts in emotional and behavioral responses. Furthermore, the study illustrates the practical applications of these processes across various domains, including clinical therapy, education, and professional environments. The results emphasize that developing metacognitive awareness and enhancing self-efficacy are essential for ensuring the sustainability and permanence of behavioral modification. The paper concludes that investing in the mental infrastructure by correcting irrational beliefs and promoting logical thinking provides the most effective framework for improving individual quality of life and achieving social and psychological adaptation in a rapidly changing world.

Keywords: Cognitive Processes, Behavior Modification, Cognitive Restructuring, Self-talk, Problem Solving, Self-efficacy, Metacognition, Personal Development, Cognitive Behavioral Therapy, Practical Applications.

المخلص

تتناول هذه الورقة البحثية الدور المحوري الذي تلعبه العمليات المعرفية في تعديل السلوك الإنساني، انطلاقاً من فرضية مفادها أن السلوك ليس مجرد استجابة انعكاسية للمثيرات البيئية، بل هو نتاج لعمليات عقلية داخلية معقدة. تهدف الدراسة إلى تحليل كيفية مساهمة الآليات المعرفية مثل إعادة البناء المعرفي، والحوار الذاتي، وحل المشكلات، والكفاءة الذاتية في استبدال السلوكيات غير التكيفية بأخرى إيجابية وتكيفية. ومن خلال اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، يستعرض البحث الأسس النظرية للمنظور المعرفي السلوكي، مع تسليط الضوء على إسهامات رواد هذا المجال مثل أرون بيك وألبرت باندورا. وتظهر النتائج أن العمليات المعرفية تعمل كمتغيرات وسيطة أساسية في التغيير السلوكي، حيث يؤدي إعادة تشكيل المخططات المعرفية إلى تحولات جذرية في الاستجابات الانفعالية والسلوكية. علاوة على ذلك، توضح الدراسة التطبيقات العملية لهذه العمليات في مجالات متنوعة، بما في ذلك العلاج الإكلينيكي، والتربية، والبيئات المهنية. وأكدت النتائج أن تنمية الوعي بالميثا-معرفة وتعزيز الكفاءة الذاتية يعدان ضرورة قصوى لضمان استدامة وديمومة تعديل السلوك. وتخلص الورقة إلى أن الاستثمار في البنية التحتية العقلية من خلال تصحيح المعتقدات غير العقلانية وتعزيز التفكير المنطقي يوفر الإطار الأكثر فعالية لتحسين جودة حياة الفرد وتحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي في عالم متسارع التغيير.

الكلمات المفتاحية: العمليات المعرفية، تعديل السلوك، إعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي، حل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الميثا-معرفة، التنمية الشخصية، العلاج المعرفي السلوكي، التطبيقات العملية.

المقدمة

شهد علم النفس خلال القرن العشرين تحولات إبستمولوجية عميقة نقلته من التركيز على السلوك الظاهر بوصفه موضوعاً وحيداً للدراسة، إلى الاهتمام بالبنية المعرفية الداخلية بوصفها محدداً رئيساً للفعل الإنساني (منصور، 2019). فقد سادت في بدايات القرن المدرسة السلوكية التي أكدت أن السلوك نتاج مباشر للمثيرات البيئية، غير أن هذا التصور بدا قاصراً عن تفسير الأنماط السلوكية المعقدة التي تتأثر بالتوقعات والتفسيرات الذاتية، وهو ما نلمسه في الدراسات التربوية الحديثة التي تؤكد أن الصعوبات التي يواجهها المتعلمون، مثل صعوبات القراءة، لا يمكن عزلها عن المنظور الإدراكي والتفسيري للمعلمين والطلاب على حد سواء (علي، 2025).

ومع بروز الثورة المعرفية، أعيد الاعتبار للعقل بوصفه نظاماً لنشاطاً لمعالجة المعلومات؛ حيث لم يعد السلوك يُفهم باعتباره استجابة آلية، بل نتاجاً لسلسلة من العمليات الذهنية الوسيطة كالإدراك والذاكرة واتخاذ القرار. وتتجلى أهمية هذه العمليات في السياقات التعليمية المعاصرة، لا سيما عند تقييم الاتجاهات الحديثة في تقويم التعلم، حيث يتم التحول نحو التقييم البديل والأصيل الذي يركز على العمليات المعرفية العليا بدلاً من مجرد استرجاع المعلومات (الضبع، 2025).

إن جوهر التحول المعرفي يكمن في أن الإنسان لا يتفاعل مع الواقع كما هو، بل كما يدركه ويفسره (صالح، 2016). لذا، فإن فهم البنى المعرفية والافتراضات الأساسية يعد مدخلاً رئيساً لتفسير السلوك وتعديله. وقد برز ذلك بوضوح في قدرة الأفراد على التكيف مع الوسائل التقنية الحديثة، مثل التعلم الإلكتروني، حيث يلعب الإدراك المعرفي والبيئة التعليمية دوراً حاسماً في تحديد مستوى التحصيل الأكاديمي والفاعلية السلوكية (أحمد، 2025). وتؤكد هذه الرؤية أعمال أرون بيك وألبرت باندورا التي ربطت بين الأفكار التلقائية والكفاءة الذاتية وبين الاستجابات السلوكية والقدرة على مواجهة التحديات (سليمان، 2019؛ زعموش وبكيري، 2023).

تتبع أهمية دراسة "دور العمليات المعرفية في تعديل السلوك الإنساني" من كونها تلامس جوهر العملية النفسية؛ إذ إن تعديل السلوك بات يتطلب إعادة تنظيم للبنية المعرفية المولدة له (محمد، 2020). وفي هذا الإطار، يواجه الممارسون والطلاب في كليات التربية تحديات ومهام تتطلب وعياً معرفياً عميقاً لتجاوز

العقبات التطبيقية، خاصة في برامج التربية العملية التي تفرض على الطالب المعلم دمج مهاراته المعرفية مع أدائه السلوكي في الميدان (المنقوش، 2025).

وعليه، فإن التدخل الفعال لم يعد يكتفي بضبط المظاهر الخارجية للسلوك، بل يمتد ليشمل معالجة جذور التفكير والأنماط الإدراكية المرتبطة بالقلق أو ضعف الدافعية (بن تومي ومكي، 2021). إن فهم كيفية عمل هذه العمليات في ظل التحولات الرقمية المتسارعة يُمكن الباحثين من تصميم برامج تدخل أكثر استدامة، قادرة على تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للفرد (سمير، 2014).

مشكلة الدراسة

على الرغم من التطور الكبير الذي شهده علم النفس في مجال تعديل السلوك، إلا أن كثيراً من البرامج التطبيقية ما تزال تركز على ضبط المثيرات الخارجية وتعزيز الاستجابات الظاهرة، متأثرة بالإرث السلوكي الذي أسسه جون واطسون وطوره بورهوس فريدريك سكينر، دون إيلاء اهتمام كافٍ للعمليات المعرفية الكامنة التي تتوسط بين المثير والاستجابة. وقد أثبتت الاتجاهات المعرفية اللاحقة، خاصة في أعمال آرون بيك وألبرت باندورا، أن الأفكار والتفسيرات والتوقعات الذاتية تمثل محددات أساسية للسلوك، وأن أي تغيير سلوكي لا يكون مستقراً ما لم يُصاحبه تعديل في البناء المعرفي للفرد (زعموش وبكيري، 2023).

وتتجلى المشكلة البحثية في وجود فجوة نظرية وتطبيقية بين التركيز على السلوك بوصفه مظهراً خارجياً قابلاً للملاحظة، وبين فهمه كنتيجة لعمليات معرفية داخلية معقدة. فكثير من الاضطرابات والمشكلات السلوكية – مثل القلق، والعدوان، وضعف الدافعية، والتجنب الاجتماعي – لا يمكن تفسيرها أو تعديلها بصورة فعالة دون تحليل أنماط التفكير المشوهة، والمعتقدات السلبية، والتفسيرات غير العقلانية التي تقف وراءها (بن تومي ومكي، 2021). ومع ذلك، لا تزال بعض الممارسات التربوية والإرشادية تعتمد على أساليب تعديل سلوكي سطحية قد تُحدث تغييراً مؤقتاً دون معالجة الجذور المعرفية للسلوك.

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي: إلى أي مدى تسهم العمليات المعرفية في تعديل السلوك الإنساني، وكيف يمكن توظيفها بصورة منهجية لتحقيق تغيير سلوكي مستدام؟ ويتفرع عن هذا التساؤل عدد من التساؤلات الفرعية:

1. ما طبيعة العلاقة بين العمليات المعرفية (الإدراك، التفكير، التفسير، المعتقدات) والسلوك الظاهر؟
2. ما الآليات المعرفية الأكثر تأثيراً في إحداث التغيير السلوكي؟
3. هل يؤدي تعديل البنية المعرفية إلى تغييرات انفعالية وسلوكية أكثر استقراراً مقارنة بالأساليب السلوكية التقليدية؟
4. ما مدى فاعلية التكامل بين المدخلين المعرفي والسلوكي في برامج تعديل السلوك؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الدور الذي تؤديه العمليات المعرفية في تعديل السلوك الإنساني، من خلال تحليل العلاقة بين البناء المعرفي للفرد وأنماط سلوكه الظاهرة، في ضوء الاتجاه المعرفي المعاصر وأعمال رواده مثل آرون بيك وألبرت باندورا. وتسعى الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

1. توضيح المفاهيم الأساسية المرتبطة بالعمليات المعرفية (الإدراك، التفكير، التفسير، المعتقدات، التوقعات).
2. تحليل طبيعة العلاقة بين العمليات المعرفية والسلوك في ضوء النظريات النفسية المعاصرة.
3. تحديد أهم الآليات المعرفية المستخدمة في تعديل السلوك، مثل إعادة البناء المعرفي وتنمية الكفاءة الذاتية.
4. إبراز أوجه التكامل بين المدخل المعرفي والمدخل السلوكي في برامج تعديل السلوك.
5. استعراض التطبيقات التربوية والإرشادية للعلاج المعرفي السلوكي في معالجة المشكلات السلوكية.
6. تقديم تصور نظري يمكن الاستفادة منه في تصميم برامج تدخل نفسي قائمة على الأسس المعرفية.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من طبيعة الموضوع الذي تتناوله، إذ يرتبط بدراسة أحد المحاور المركزية في علم النفس المعاصر، وهو العلاقة بين العمليات المعرفية والسلوك الإنساني. ففهم الكيفية التي تسهم بها عمليات التفكير والإدراك والتفسير في تشكيل السلوك يمثل مدخلاً أساسياً لتطوير نظريات تفسيرية أكثر عمقاً، وبرامج تدخل أكثر فاعلية.

أولاً: الأهمية النظرية

تسهم الدراسة في تعزيز الاتجاه المعرفي الذي أعاد الاعتبار للعمليات العقلية الداخلية بعد مرحلة التركيز السلوكي التي ارتبطت بأعمال جون واطسون وبور هوس فريدريك سكرنر؛ وتتجلى هذه الأهمية في:

1. دعم الطرح العلمي الذي قدمه آرون بيك بشأن مركزية الأفكار والمعتقدات في تشكيل الانفعالات والسلوك.
2. إبراز أهمية مفهوم الكفاءة الذاتية الذي طرحه ألبرت باندورا بوصفه عاملاً معرفياً حاسماً في توجيه السلوك.
3. الإسهام في سد الفجوة بين التفسير السلوكي الظاهري للسلوك والتفسير المعرفي العميق الذي يركز على البنية الذهنية للفرد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. تقديم إطار علمي يمكن توظيفه في تصميم برامج تعديل سلوك قائمة على إعادة البناء المعرفي.
2. إفادة المرشدين النفسيين والمعلمين في فهم جذور المشكلات السلوكية بدلاً من الاكتفاء بمعالجة مظاهرها الخارجية.
3. المساعدة في تطوير تدخلات علاجية أكثر استدامة، خاصة في معالجة القلق، والاكتئاب، وضعف الدافعية، والسلوك العدواني.
4. دعم تبني منهج تكاملي يجمع بين الأساليب المعرفية والسلوكية في المؤسسات التعليمية والإرشادية.

مفاهيم الدراسة

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تشكل الإطار النظري لتحليل العلاقة بين العمليات المعرفية وتعديل السلوك، وهي كالاتي:

1. **العمليات المعرفية:** تشير إلى الأنشطة العقلية الداخلية التي يتم من خلالها استقبال المعلومات وتنظيمها وتفسيرها وتخزينها واسترجاعها واستخدامها في توجيه السلوك. وقد أبرز نيسر أن الإدراك والذاكرة والتفكير تمثل عمليات نشطة لمعالجة المعلومات، وليست مجرد انعكاس سلبي للمثيرات البيئية (أحمد، 2018).
2. **تعديل السلوك:** يقصد به مجموعة الإجراءات المنظمةة الهادفة إلى تغيير أنماط سلوكية غير مرغوبة أو تعزيز أنماط مرغوبة، سواء عبر أساليب التعزيز والعقاب في الاتجاه السلوكي، أو عبر إعادة البناء المعرفي في الاتجاه المعرفي (البكري، 2020).
3. **إعادة البناء المعرفي:** هي عملية تعديل الأفكار غير العقلانية أو المشوهة واستبدالها بأفكار أكثر واقعية ومنطقية، وقد ارتبط هذا المفهوم بأعمال آرون بيك في إطار العلاج المعرفي (عطية، 2018).
4. **الكفاءة الذاتية:** عرّفها ألبرت باندورا بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم أفعاله وتنفيذ السلوك المطلوب لتحقيق نتائج معينة.
5. **الأفكار التلقائية:** هي استجابات فكرية سريعة تظهر تلقائياً عند التعرض لموقف معين، وغالباً ما تكون مرتبطة بمعتقدات راسخة لدى الفرد، وقد بين بيك دورها في تشكيل الانفعالات والسلوك.
6. **السلوك:** هو كل نشاط أو استجابة تصدر عن الفرد، سواء كانت ظاهرة أو باطنة، نتيجة تفاعل عوامل بيئية ومعرفية وانفعالية (عطية، 2018).

الأساس النظري للعلاقة بين المعرفة والسلوك

تُعد العلاقة بين المعرفة والسلوك من القضايا المحورية في علم النفس، إذ تمثل نقطة الالتقاء بين العمليات العقلية الداخلية والاستجابات السلوكية الظاهرة. وقد اختلفت الاتجاهات النفسية في تفسير هذه العلاقة؛ فبينما ركزت المدرسة السلوكية على المثيرات البيئية بوصفها المحدد الأساس للسلوك، جاء الاتجاه المعرفي ليؤكد أن السلوك لا يمكن فهمه دون تحليل البنية المعرفية التي تسبقه وتوجهه (الحسين، 2017). لقد شكلت الثورة المعرفية تحولاً نوعياً في دراسة السلوك الإنساني، حيث أُعيد الاعتبار للعقل بوصفه نظاماً نشطاً لمعالجة المعلومات. وفي هذا السياق، يرى نيسر أن الإنسان يقوم بعمليات تنظيم وتفسير مستمرة للخبرات الحسية، وأن هذه العمليات هي التي تمنح الموقف معناه وتحدد نوع الاستجابة السلوكية. كما دعم هذا التوجه ما طرحه باندورا في نظريته حول التعلم الاجتماعي، مؤكداً أن السلوك يتحدد من خلال تفاعل تبادلي بين العوامل الشخصية والسلوك والبيئة (الحسين، 2017). وعليه، فإن المعرفة—بما تتضمنه من إدراك وتوقعات ومعتقدات—تعمل كمتغير وسيط يحدد طبيعة الفعل الإنساني، وأن التغيير السلوكي المستدام يبدأ من إعادة تنظيم البناء المعرفي للفرد (الغدامي، 2014).

أولاً: النظرية المعرفية

تركز النظرية المعرفية على دراسة العمليات العقلية الداخلية التي تؤثر في سلوك الإنسان. ويرى رواد هذه النظرية أن الإنسان لا يتلقى المعلومات بشكل سلبي، بل يقوم بمعالجتها وتنظيمها بما يتوافق مع خبراته السابقة ومعتقداته الراسخة (صالح، 2016). وقد أسست النظرية المعرفية للإطار الذي يقوم عليه العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، حيث يرى بيك أن الأفكار التلقائية للفرد تلعب دوراً حاسماً في تكوين الانفعالات والسلوكيات؛ فإذا كانت الأفكار مشوهة أدت إلى سلوكيات غير تكيفية. كما ركزت النظرية على مفهوم الكفاءة الذاتية لباندورا، الذي ثبت أثره المباشر في اختيار السلوك والقدرة على مواجهة التحديات (صالح، 2016).

ثانياً: نظرية التعلم الاجتماعي

تعد هذه النظرية التي أسسها ألبرت باندورا ركيزة مهمة لفهم اكتساب السلوك عبر الملاحظة والنمذجة والتقليد. وتشير النظرية إلى أن السلوك يتحدد عبر "الاحتمية التبادلية" بين العوامل المعرفية والسلوك والبيئة (صالح، 2016). ويُعد تطبيق هذه النظرية في تعديل السلوك ذا أهمية كبيرة، إذ يوضح أن التغيير لا يتحقق فقط عبر العقاب أو المكافأة، وإنما عبر تعديل المعتقدات واستخدام النماذج الإيجابية وتعزيز الكفاءة الذاتية، مما يجعل السلوك أكثر استقراراً واستدامة.

الإسهام المعرفي في العلاج السلوكي

يمثل الإسهام المعرفي في العلاج السلوكي خطوة نوعية في دمج الأساليب السلوكية والعمليات المعرفية، وهو ما عُرف بالعلاج المعرفي السلوكي. جاء هذا الدمج نتيجة إدراك أن التغيير المستدام يقتضي تعديل البنية المعرفية التي تقف خلف السلوك الظاهر (منصور، 2019). وتعتمد الآليات المعرفية هنا على "إعادة البناء المعرفي" لتصحيح الأفكار غير الواقعية، و"الحوار الذاتي" لمراقبة الحديث الداخلي، بالإضافة إلى تعليم مهارات حل المشكلات والتخطيط الاستراتيجي.

ويظهر هذا الإسهام عملياً في معالجة القلق والاكتئاب، والحد من السلوك العدواني، وتعزيز التحصيل الدراسي عبر تعديل المعتقدات السلبية (منصور، 2019). إن التكامل بين البعدين المعرفي والسلوكي يضمن فعالية التدخل النفسي، حيث لم يعد يُنظر للسلوك كاستجابة ميكانيكية، بل كانعكاس للعمليات العقلية التي تحدد طبيعة الفعل واتجاهه وشدته.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات المحلية

دراسة اجطيلاوي (2023): "برنامج علاج معرفي-سلوكي إرشادي لخفض سمات العدوانية لدى الأحداث الجانحين" تُعد دراسة إيناسية ضو محمد معتوق اجطيلاوي (2023) من الدراسات التطبيقية الحديثة في ميدان الإرشاد النفسي العلاجي في ليبيا؛ حيث أنجزت بقسم علم النفس بكلية الآداب في جامعة سبها. انطلقت الباحثة من فرضية مفادها أن العدوانية ليست مجرد استجابة سلوكية آنية، بل هي نتاج

منظومة من الأفكار غير العقلانية والتصورات المشوهة وضعف مهارات الضبط الانفعالي، وهو ما يجعل العلاج المعرفي-السلوكي مدخلاً مناسباً لمعالجة هذه المشكلة. هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج علاجي إرشادي قائم على فنيات العلاج المعرفي-السلوكي، واختبار مدى فعاليته في خفض سمات العدوانية لدى حدث جانح، والتحقق من استمرارية أثر البرنامج. واعتمدت الباحثة المنهج الإكلينيكي القائم على دراسة الحالة لحدث جانح يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً. استند البرنامج العلاجي إلى مجموعة من الفنيات، ركزت على إعادة البناء المعرفي، وتصحيح الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان، والتدريب على مهارات حل المشكلات، وتنمية القدرة على ضبط الانفعالات. أظهرت نتائج الدراسة (اجطيلاوي، 2023) انخفاضاً ملحوظاً في مستوى العدوانية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالقياس القبلي، كما تحسنت قدرة الحدث على التحكم في انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع محيطه، وتراجع السلوك العدواني الجسدي واللفظي بدرجة واضحة، مما يشير إلى فاعلية التدخل العلاجي في تعديل البنية المعرفية والانفعالية التي تقف خلف السلوك العدواني.

ثانياً: الدراسات العربية

1.دراسة زعموش وبكيري (2023): "البرامج المعرفية-السلوكية ودورها في تعديل السلوك الانحرافي لدى المراهق – دراسة نظرية تحليلية" تناولت هذه الدراسة موضوع الانحراف في مرحلة المراهقة من منظور علاجي معرفي-سلوكي، في ضوء التحولات النفسية والاجتماعية التي تميز هذه المرحلة العمرية. هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تؤديه البرامج المعرفية-السلوكية في تعديل السلوك الانحرافي من خلال تحليل الأسس النظرية التي يقوم عليها العلاج المعرفي-السلوكي، وتوضيح العلاقة بين البناء المعرفي للمراهق وأنماط السلوك غير السوي (زعموش وبكيري، 2023). اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي ذي الطابع النظري، حيث تم تحليل الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالسلوك الانحرافي وفعالية البرامج المعرفية-السلوكية. وتوصلت الدراسة إلى أن هذه البرامج تُعد من أكثر المداخل فعالية في تعديل السلوك الانحرافي؛ نظراً لاعتمادها على تصحيح الأفكار اللاعقلانية، وتنمية مهارات حل المشكلات، وتعزيز الضبط الذاتي. كما أكدت النتائج أن السلوك الانحرافي يرتبط غالباً بنشوهات معرفية، وأوصت بضرورة إدماج هذه البرامج في المؤسسات التربوية والإرشادية (زعموش وبكيري، 2023).

2.دراسة بن تومي ومكي (2021): "دور العلاج المعرفي-السلوكي في التعديل من السلوك العدواني لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بولاية تلمسان" اهتمت هذه الدراسة بتناول مشكلة العدوان المدرسي في البيئة الجزائرية، وهدفت إلى الكشف عن مدى فعالية العلاج المعرفي-السلوكي في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. اعتمد الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي على مجموعة من التلاميذ الذين أظهروا مستويات مرتفعة من العدوانية (بن تومي ومكي، 2021). تضمن البرنامج العلاجي فنيات إعادة البناء المعرفي، والتدريب على مهارات حل المشكلات، وتنمية التواصل الإيجابي وضبط الغضب. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يدل على انخفاض مستوى السلوك العدواني وتحسن القدرة على التحكم في الانفعالات لدى التلاميذ. وخلصت الدراسة إلى أن العلاج المعرفي-السلوكي يمثل مدخلاً فعالاً في الوسط المدرسي لتعديل المشكلات السلوكية لدى المراهقين (بن تومي ومكي، 2021).

آليات العمليات المعرفية في تعديل السلوك

تلعب العمليات المعرفية دوراً محورياً في تعديل السلوك الإنساني، إذ تمثل الجسر الذي يربط بين المثيرات البيئية والاستجابات السلوكية، وتتحكم في كيفية تفسير الفرد للمواقف واتخاذ القرارات المناسبة (عبد الله، 2015). تتضمن هذه العمليات عدة آليات متكاملة تعمل على إعادة تشكيل الفكر والسلوك بطريقة منطقية ومستدامة. أولى هذه الآليات هي "إعادة البناء المعرفي"، الذي يقوم على التعرف على الأفكار غير العقلانية أو المشوهة واستبدالها بأفكار أكثر واقعية، مما يتيح للفرد رؤية المواقف من منظور متوازن، ويؤدي إلى تعديل استجاباته الانفعالية والسلوكية (محمد، 2020). كما يُعد "الحوار الذاتي" من الآليات الأساسية، حيث

يساعد الفرد على مراقبة الحديث الداخلي والتفكير بطريقة إيجابية داعمة للذات، ويعمل على تصحيح التفسيرات السلبية التي تؤدي إلى سلوكيات غير تكيفية (عبد الرحمن، 2018). وتتضمن الآليات أيضاً مهارات حل المشكلات والتخطيط الاستراتيجي، حيث يُدرب الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل منهجي ومنظم، مما يقلل من القلق ويزيد من قدرته على اتخاذ قرارات سلوكية عقلانية (محمد، 2020). وتعتبر "الكفاءة الذاتية" آلية معرفية حاسمة، إذ تشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في سلوكه وتحقيق أهدافه، ويظهر أثرها جلياً في مدى ثبات السلوك الإيجابي واستمراره أمام التحديات (جابر، 2015). ومن الآليات أيضاً الملاحظة والتقويم المستمر، التي تمكن الفرد والممارس من متابعة التقدم في تعديل السلوك، وربط التغييرات السلوكية بالتحسينات المعرفية والانفعالية، مما يسمح بتعديل الخطط العلاجية وضمان استدامة النتائج.

أولاً: إعادة البناء المعرفي

تُعد إعادة البناء المعرفي من أبرز الآليات التي توضح الإسهام المعرفي في تعديل السلوك، إذ تمثل عملية منهجية تهدف إلى تحويل التفكير السلبي أو المشوه إلى تفكير أكثر واقعية ومنطقية. تقوم فكرة إعادة البناء المعرفي على المبدأ القائل بأن السلوك الإنساني لا يتحدد فقط بالمشورات البيئية، بل يتأثر بشكل أساسي بالطريقة التي يفسر بها الفرد هذه المشورات (محمد، 2020). وقد أسس أرون بيك هذا المفهوم في إطار العلاج المعرفي، مشيراً إلى أن الأفكار التلقائية والمعتقدات العميقة غالباً ما تكون السبب وراء ظهور سلوكيات غير تكيفية، وأن تعديل هذه البنية المعرفية يؤدي إلى إحداث تغيير إيجابي ومستدام في السلوك.

ثانياً: الحوار الذاتي

يُعد الحوار الذاتي آلية معرفية أساسية، ويشير إلى الحديث الداخلي الذي يدور في ذهن الفرد، والذي يلعب دوراً محورياً في تفسير المواقف وتوجيه الانفعالات (عبد الرحمن، 2018). يسهم الحوار الذاتي الإيجابي في تعزيز التكيف النفسي، إذ يُمكن الفرد من مراقبة أفكاره التلقائية والتعرف على التفسيرات المشوهة، ومن ثم إعادة توجيهها نحو تصورات عقلانية. وفي إطار العلاج المعرفي السلوكي، يُستخدم الحوار الذاتي كأداة عملية لتدريب الأفراد على التفكير بطريقة إيجابية لضمان أن يكون تعديل السلوك مستداماً (عبد الرحمن، 2018).

ثالثاً: حل المشكلات

يمثل حل المشكلات قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة منظمة وواعية. وتتضمن هذه العملية خطوات معرفية متسلسلة تشمل التعرف على المشكلة، وتحديد الأهداف، واستعراض البدائل، وتقييم النتائج، ثم اختيار السلوك الأمثل (محمد، 2020). ويُستخدم تدريب حل المشكلات في السياق العلاجي لتعليم الأفراد كيفية التعامل مع المواقف الواقعية بمنهجية، مما يمنح الفرد سيطرة أكبر على بيئته وسلوكه.

رابعاً: تنمية الوعي المعرفي (الميتامعرفة)

تلعب الميتامعرفة دوراً محورياً في تعديل السلوك، إذ تمثل قدرة الفرد على التفكير في تفكيره ومراقبة عملياته العقلية الخاصة (الكيلاني، 2016). تتيح الميتامعرفة للفرد التحكم في سلوكه بطريقة واعية بدلاً من الاستجابات التلقائية، حيث يساعد الوعي المعرفي على تحديد الأخطاء المعرفية وتقييم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة. ويؤدي هذا الوعي إلى جعل عملية تعديل السلوك أكثر عمقاً واستقلالية (الكيلاني، 2016).

خامساً: تعزيز الكفاءة الذاتية

تشير الكفاءة الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم أفعاله وتحقيق أهدافه بنجاح. وقد أوضح ألبرت باندورا أن مستوى الكفاءة الذاتية يحدد مدى اختيار الفرد لسلوكه وقدرته على مواجهة التحديات (جابر، 2015). يساهم تعزيز الكفاءة الذاتية في تعديل السلوك من خلال تعزيز الاعتقاد الشخصي بالقدرة على التغيير وتحفيز التفكير الإيجابي، مما يضمن التزام الفرد بالسلوكيات الإيجابية وثباتها على المدى الطويل (جابر، 2015).

دور العمليات المعرفية في تعديل السلوك

إن دور العمليات المعرفية لا يقتصر على التأثير في السلوك الظاهر، بل يمتد إلى إعادة تنظيم التفكير والمعتقدات والتفسيرات الذاتية (عبد الله، 2015). فالسلوك هو نتاج تفاعل معقد بين البيئة والبنية العقلية، حيث تقوم العمليات المعرفية كالإدراك، والذاكرة، والتنظيم الذاتي، ومعالجة المعلومات بتوجيه الفرد نحو استجابات أكثر تكيفاً. ويضمن التكامل بين هذه العمليات (إعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي، حل المشكلات، والكفاءة الذاتية) أن يكون التغيير السلوكي مستداماً وواقعياً في مختلف المواقف الحياتية (حسين، 2017؛ عبد الله، 2015).

التطبيقات العملية للعمليات المعرفية في مجالات الحياة المختلفة

أولاً: التطبيقات العلاجية للعمليات المعرفية في تعديل السلوك

تلعب العمليات المعرفية دوراً محورياً في المجالات العلاجية، لا سيما في تعديل السلوكيات غير المرغوبة وتعزيز الصحة النفسية للفرد؛ إذ أثبتت الأدلة العلمية أن السلوك الإنساني لا يتحدد بالمشورات البيئية فحسب، بل يتأثر جذرياً بالعمليات العقلية الداخلية كالأفكار والمعتقدات، مما يجعل التدخل المعرفي حجر الزاوية في أي برنامج علاجي فعال (ناصر، 2018). ومن أبرز هذه التطبيقات "العلاج المعرفي السلوكي" (CBT)، الذي يدمج بين تعديل المظاهر السلوكية وفهم البنية المعرفية المولدة لها. وتتجلى فاعلية هذه التطبيقات في تمكين الفرد من رصد الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بالقلق والاكتئاب والعدوانية، واستبدالها عبر "إعادة البناء المعرفي" بمعتقدات أكثر توازناً وواقعية. كما يعد "الحوار الذاتي" أداة استراتيجية لضبط الحديث الداخلي وتصحيح التفسيرات المشوهة، بينما يسهم تعزيز "الكفاءة الذاتية" في زيادة ثقة الفرد بقدرته على ضبط سلوكه، مما يضمن استدامة التغيير العلاجي على المدى الطويل (ناصر، 2018).

ثانياً: التطبيقات المهنية والتنظيمية للعمليات المعرفية

تؤدي العمليات المعرفية دوراً أساسياً في البيئات المهنية؛ إذ تسهم في تجويد الأداء الوظيفي من خلال تعزيز قدرات اتخاذ القرار وحل المشكلات والتخطيط الاستراتيجي. فالموظف الذي يمتلك كفاءة معرفية عالية يستطيع تقييم المواقف المهنية بدقة، مما يقلص السلوكيات الاندفاعية ويرفع الإنتاجية (ناصر، 2018). وتبرز أهمية هذه العمليات عند مواجهة التحديات التطبيقية في الميدان، كما هو الحال في برامج التربية العملية؛ حيث يتطلب التكيف المهني مرونة معرفية عالية لتجاوز المعوقات الميدانية وربط النظرية بالتطبيق الفعلي (المنقوش، 2025). كما أن تنمية الوعي المهني يضمن استمرارية الأداء المتميز للفرد حتى في ظل ظروف العمل المتغيرة والضغط التنظيمية.

ثالثاً: التطبيقات التربوية والتعليمية للعمليات المعرفية

تعد العمليات المعرفية المحرك الرئيس لتحسين جودة التعلم وتطوير مهارات الطلاب؛ إذ إن الانتباه والوعي الذاتي يمثلان ركائز النجاح الأكاديمي. ومن أهم التطبيقات هنا تطوير "الميتا-معرفة" (ما وراء المعرفة)، التي تمنح الطلاب القدرة على مراقبة تفكيرهم وفهم آليات تعلمهم وتحديد مواطن القوة والضعف لديهم (سمير، 2014). وفي ظل التوجهات الحديثة، أصبح "التقويم الأصيل والبدل" أداة معرفية تقيس قدرة الطالب على توظيف مهارات التفكير العليا في مواقف واقعية، بدلاً من الحفظ الآلي (الداية، 2025). كما أن تعزيز الكفاءة الذاتية يساعد الطلاب على تخطي الصعوبات الأكاديمية، مثل مشكلات القراءة التي تتطلب إدراكاً معرفياً واعياً من الطالب والمعلم لمواجهتها بفاعلية (علي، 2025).

رابعاً: التطبيقات الذاتية والتنمية الشخصية

تمنح العمليات المعرفية الفرد الأدوات اللازمة لفهم ذاته وإدارة شؤونه الحياتية بوعي؛ إذ تشمل هذه التطبيقات القدرة على رصد المعتقدات المقيدة للنمو الشخصي والعمل على تفكيكها وتعديلها، مما يرفع من مستوى الكفاءة الذاتية والالتزام بالسلوكيات الإيجابية (سليمان، 2019). وتسهم المرونة المعرفية في تطوير مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط للمستقبل، مما يحقق التوازن النفسي والارتقاء بجودة الحياة. وتبرز أهمية هذه العمليات في كيفية تعامل الفرد مع الوسائط التقنية الحديثة، مثل التعلم الإلكتروني، حيث يلعب التنظيم الذاتي والدافعية المعرفية دوراً حاسماً في تحقيق الإنجاز الشخصي والأكاديمي (أحمد، 2025).

خامساً: التطبيقات السلوكية والاجتماعية للعمليات المعرفية

تساعد العمليات المعرفية الأفراد على فك شفرات التفاعل الاجتماعي وتفسير سلوك الآخرين بمنطقية، مما يعزز من جودة العلاقات الإنسانية. فمن خلال "إعادة البناء المعرفي"، يستطيع الفرد إدارة النزاعات الاجتماعية بهدوء وتجنب القلق الاجتماعي (سمير، 2014). كما تساهم هذه العمليات في الحد من السلوكيات العدوانية عبر إعادة تقييم المثيرات السلبية وتحويلها إلى استجابات عقلانية رصينة. إن الفهم العميق للعمليات المعرفية الاجتماعية يضمن للفرد تكييفاً أفضل مع محيطه، ويحول التفاعلات الاجتماعية إلى فرص للتعاون والبناء المشترك بدلاً من الصدام أو التجنب.

نتائج الدراسة

أسفرت هذه الدراسة عن منظومة متكاملة من النتائج الجوهرية التي تؤكد في مجملها على أن العمليات المعرفية تمثل الركيزة الأساسية والمحرك الفعلي لتعديل السلوك الإنساني، حيث أثبتت الأدلة النظرية والتحليلية أن هذه العمليات هي "المتغير الوسيط" الأقوى والأكثر تأثيراً في توجيه الفعل البشري، إذ لا يمكن تحقيق تعديل سلوكي مستدام ومنظم ما لم يركز بصفة جوهرية على إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد وتحديث منظومته الفكرية (منصور، 2019). ومن هذا المنطلق، كشفت الدراسة عن الفاعلية الكبيرة لألية إعادة البناء المعرفي في رصد وتحليل المخططات الذهنية (Schemas) السلبية وتصحيحها، وهو ما يفضي بالضرورة إلى إحداث تحولات جذرية في طبيعة الاستجابات الانفعالية والسلوكية، بما يتسق تماماً مع الأطروحات العلمية التي قدمها آرون بيك حول دور البنية المعرفية في تشكيل الاضطرابات النفسية والسلوكية (زعموش وبكيري، 2023).

كما بينت النتائج أن الحوار الذاتي (Self-talk) يتجاوز كونه مجرد حديث عابر أو داخلي، ليصبح أداة استراتيجية وتوجيهية بالغة الأهمية في مراقبة الأفكار التلقائية والتحكم في مساراتها، حيث يساهم تحويل هذا الحوار من النمط السلبي المثبط إلى النمط الإيجابي الداعم في خفض حدة السلوكيات الانفعالية غير التكيفية، مثل العدوانية المفرطة وحالات القلق المعمم، مما يعزز من مرونة الفرد في مواجهة المثيرات (بن تومي ومكي، 2021). وفي سياق متصل، أثبتت الدراسة أن تعزيز مهارات حل المشكلات وتطوير آليات التوقع المعرفي يساهم بشكل مباشر في رفع مستوى استقلالية الفرد وقدرته على مجابهة التحديات المعقدة، سواء في البيئات المهنية التي تتطلب اتخاذ قرارات دقيقة، أو في البيئات الأكاديمية التي تعتمد على العمليات المعرفية العليا، وهو ما يقلل بشكل ملحوظ من وتيرة السلوكيات الاندفاعية غير المحسوبة أو السلوكيات التجنبية التي تنشأ عن ضعف التقدير المعرفي للمواقف (محمد، 2020).

علاوة على ذلك، أكدت النتائج على الدور المحوري الذي تلعبه "الميتامعرفة" أو الوعي بالعمليات المعرفية في تمكين الأفراد من إدراك آليات تفكيرهم ومراقبتها بشكل واع ومنظم، مما يرفع من كفاءة التنظيم الذاتي للسلوك ويحول الفرد من متلق سلبي للمؤثرات إلى مدير نشط لاستجاباته (سمير، 2014). ولقد خلصت الدراسة في نهايتها إلى أن تعزيز الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) يمثل الضامن الحقيقي والدافع الأكبر لاستمرارية التغيير السلوكي وثباته؛ إذ إن إيمان الفرد بالراسخ بقدرته على إحداث التغيير والسيطرة على أفعاله يدفعه نحو استثمار جهد أكبر وإظهار إصرار أعلى في مواجهة الصعوبات الحياتية، مما يجعل من المقاربة المعرفية مدخلاً لا غنى عنه في تطوير الشخصية الإنسانية وتحقيق تكييفها الشامل (سليمان، 2019). وتكتمل هذه النتائج بالارتباط الوثيق مع الدراسات الحديثة التي ترى في البيئة التعليمية والتقنية الحديثة مختبراً حقيقياً لتطبيق هذه العمليات، حيث يظهر أثر جودة المعالجة المعرفية في تحسين مخرجات التعلم وتعديل الأنماط السلوكية في ظل التحديات المعاصرة (أحمد، 2025؛ المنقوش، 2025).

توصيات الدراسة

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. في المجال العلاجي والإرشادي :

ضرورة دمج فنيات "إعادة البناء المعرفي" و"الحوار الذاتي" ضمن برامج تعديل السلوك الموجهة للأحداث والجانحين لضمان عدم عودة السلوكيات الانحرافية.

2. في المجال التربوي :

تصميم برامج تدريبية للمعلمين تركز على كيفية تنمية "الوعي المعرفي" لدى الطلاب، وتوظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة لتحسين السلوك الدراسي والتحصيل الأكاديمي.

3. في مجال التنمية البشرية:

إعداد ورش عمل تهدف إلى رفع مستوى "الكفاءة الذاتية" للأفراد، خاصة في المؤسسات الإصلاحية والتربوية، لتمكينهم من قيادة التغيير السلوكي الذاتي.

4. في المجال التنظيمي:

تبني الإدارات الحديثة لاستراتيجيات "حل المشكلات" والتفكير النقدي كجزء من الثقافة المؤسسية لتقليل ضغوط العمل وتحسين السلوك المهني.

5. على مستوى البحث العلمي:

إجراء دراسات طولية (Longitudinal Studies) تتبع أثر البرامج المعرفية في ثبات السلوك عبر فترات زمنية متباعدة للتحقق من عنصر الاستدامة.

الخاتمة

تُبرز هذه الدراسة أن الانتقال من التفسير السلوكي الصرف، الذي هيمن طويلاً على أدبيات علم النفس، إلى التفسير المعرفي يمثل طفرة إبستمولوجية في فهم وتحليل الطبيعة البشرية؛ حيث لم يعد يُنظر إلى السلوك بوصفه مجرد استجابة آلية أو ميكانيكية للمثيرات البيئية، بل بوصفه مخرجات نهائية لعمليات ذهنية معقدة تتضمن الإدراك، والتفسير، والتقييم، ومعالجة المعلومات. لقد أثبتت الورقة البحثية أن العمليات المعرفية—بما تشمله من إعادة بناء معرفي، وحوار ذاتي، وكفاءة ذاتية—تمثل الأدوات الأكثر فاعلية ومنهجية لتحقيق تعديل سلوكي يتسم بالعمق والديمومة، كونه يستهدف "الجذور الذهنية" للسلوك بدلاً من الاكتفاء بمعالجة "المظاهر الخارجية".

إن تكامل هذه الآليات المعرفية في المجالات العلاجية والتربوية والمهنية يمنح الفرد سيطرة أكبر على مجريات حياته، ويقلل من حدة أثر المخططات الذهنية المشوهة التي قد تعيق تكيفه النفسي والاجتماعي. وقد تجلّى ذلك بوضوح في قدرة العمليات المعرفية على تفسير وتعديل السلوكيات في بيئات تعليمية وتطبيقية معقدة؛ فعلى سبيل المثال، يتطلب تجاوز معوقات التربية العملية في كليات التربية استنهاضاً للوعي المعرفي لدى الطلاب المعلمين لتمكينهم من تقييم أدائهم وتعديل مسارهم السلوكي والمهني. كما أن فهم المنظور المعرفي في تقويم التعلم، كالاتجاه نحو التقويم الأصلي، يعكس التحول نحو قياس مهارات التفكير العليا والعمليات الذهنية التي تقود إلى تعلم حقيقي وتعديل مستدام في الأداء.

علاوة على ذلك، أكدت الدراسة أن الاستثمار في فهم "العقل" كمنطلق لتعديل "الفعل" هو المسار العلمي الأمثل لتحسين جودة الحياة وتحقيق التكيف النفسي الشامل؛ فالتحديات السلوكية المعاصرة، مثل صعوبات التعلم أو القلق الدراسي، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكيفية إدراك الفرد لقدراته وكيفية تفسير المحيطين به لتلك الصعوبات. وبناءً عليه، فإن نجاح أي برنامج تدخل، سواء كان في بيئة تعليمية إلكترونية أو تقليدية، يظل رهيناً بمدى قدرته على رفع الكفاءة الذاتية وتطوير استراتيجيات معالجة المعلومات لدى المتعلم.

وفي الختام، تؤكد هذه الدراسة أن المقاربة المعرفية السلوكية لم تعد مجرد خيار علاجي، بل غدت نموذجاً إرشادياً وتربوياً لا غنى عنه في العلوم النفسية المعاصرة. إن التحول من السيطرة الخارجية إلى الضبط الذاتي المعرفي هو الكفيل بصناعة فرد واع بأليات تفكيره، قادر على إدارة انفعالاته وتوجيه سلوكياته نحو أهداف بناءة. لذا، يوصي البحث بضرورة استمرار الجهود العلمية في رصد أثر المتغيرات المعرفية الوسيطة في مختلف السياقات الاجتماعية والتقنية المتسارعة، لضمان بناء برامج تعديل سلوك تتسم بالمرونة والواقعية والقدرة على مواجهة تحديات المستقبل بوعي وكفاءة.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

- [1] أحمد، عبدالمنعم سعيد. (2025). التعلم الإلكتروني وأثره على التحصيل الأكاديمي للطلاب من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية - كلية التربية بني وليد. المجلة الشاملة للعلوم الإنسانية والدراسات التربوية، 1(2)، 467-456.
- [2] الدابة، أميرة علي عمر. (2025). الاتجاهات الحديثة في تقويم تعلم العلوم: رؤية تحليلية نحو التقويم البديل والأصيل. المجلة الشاملة للعلوم الإنسانية والدراسات التربوية، 1(2)، 576-589.
- [3] علي، سلمى محمد مسعود. (2025). مظاهر صعوبات القراءة لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر معلمهم بمدينة بني وليد. المجلة الشاملة للعلوم الإنسانية والدراسات التربوية، 1(2)، 442-428.
- [4] المنقوش، عبدالحكيم عبدالله. (2025). معوقات تطبيق التربية العملية بكليات التربية من وجهة نظر الطلاب: دراسة حالة كلية التربية بجامعة بني وليد. المجلة الشاملة للعلوم الإنسانية والدراسات التربوية، 1(2)، 399-385.
- [5] أحمد، محمود. (2018). العمليات المعرفية ودورها في تعديل السلوك. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [6] البكري، سالم أحمد مثنى. (2020). أسباب عزوف الطلبة عن التقديم لكليات التربية: دراسة ميدانية على طلبة الكليات غير التربوية. مجلة كلية التربية، جامعة عدن.
- [7] بن تومي، أمال، ومكي، محمد. (2021). دور العلاج المعرفي-السلوكي في التعديل من السلوك العدوانى لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بولاية تلمسان. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر.
- [8] جابر، حسن. (2015). تنمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل والسلوك. مجلة العلوم النفسية، 23(2)، 62-45.
- [9] الحسين، محمد. (2017). العلاج المعرفي السلوكي: النظرية والتطبيق. عمان: دار الشروق.
- [10] حسين، سامي. (2017). التعلم الاجتماعي وتأثيره على تعديل السلوك. بغداد: دار الثقافة الحديثة.
- [11] زعموش، سهيلة، وبكيري، نجبية. (2023). البرامج المعرفية-السلوكية ودورها في تعديل السلوك الانحرافي لدى المراهق: دراسة نظرية تحليلية. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- [12] سليمان، رائد. (2019). الكفاءة الذاتية وتنمية المهارات الشخصية. عمان: دار الفكر العربي الحديث.
- [13] سمير، خالد. (2014). الميتمعرفة ودورها في تعديل السلوك والتكيف الاجتماعي. القاهرة: مركز الدراسات النفسية.
- [14] صالح، يوسف. (2016). العمليات المعرفية والوعي الذاتي في تعديل السلوك. القاهرة: دار المعارف الجامعية.
- [15] عبد الرحمن، خالد. (2018). المعرفة الذاتية (الميتمعرفة) وتنمية مهارات التفكير. عمان: دار الفكر.
- [16] عبد الله، سامي. (2015). الإدراك والعمليات العقلية في تعديل السلوك. عمان: دار التعليم الجامعي.
- [17] عبد الله، الغدامي. (2014). القبيلة والقبائلية أو هويات ما بعد الحداثة. الرياض: المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات.
- [18] عطية، سعدي جاسم. (2018). أسباب عزوف طلبة كلية التربية الأساسية عن الالتحاق بقسم التربية الخاصة ووضع تصور مقترح لمعالجتها. المجلة العربية للتربية الخاصة، (12).
- [19] الكيلاني، محمد. (2016). الوعي المعرفي والمهارات العقلية في تطوير الأداء الفردي. القاهرة: دار الفكر المعاصر.

- [20] اجطيلاوي، إيناعية ضو محمد معتوق. (2023). برنامج علاج معرفي-سلوكي إرشادي لخفض سمات العدوانية لدى الأحداث الجانحين. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ليبيا.
- [21] محمد، فاطمة. (2020). حل المشكلات والتخطيط الاستراتيجي في تعديل السلوك. القاهرة: دار النهضة العربية.
- [22] منصور، علي. (2019). علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيقات. بيروت: دار العلم للملايين.
- [23] ناصر، أحمد. (2018). العلاج المعرفي السلوكي: النظرية والتطبيق في الممارسات النفسية. بيروت: دار الكتب العلمية.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.